

ÖFT-Übungsleiterausbildung Trampolinspringen: Spezialmodul 2

25.01.2020 - 26.01.2020

Sporthalle TV Steyr: Fachschulstraße 1, 4400

HAK Steyr: Leopold-Werndl-Straße 7, 4400 Steyr



			EH in min.	Wo	Referent
Sa	14:00 - 15:30	Turnerische Grundausbildung	90 Min	HAK Steyr	Hemedinger
	15:45 - 16:30	Spezielles Krafttraining	45 Min	HAK Steyr	Hemedinger
	16:30 - 17:15	Spezielles Dehnen	45 Min	HAK Steyr	Hemedinger
	17:30 - 18:30	Biomechanik (vertiefend zum Basismodul)	60 Min	HAK Steyr	Hemedinger
	19:15 - 20:45	Salto rw. Sitz/ Rücken (Sicherstellung)	90 Min	Sporthalle TV Steyr	Hemedinger
So	08:00 - 09:30	Salto rw. a/b (Sicherstellung)	90 Min	Sporthalle TV Steyr	Engl
	09:45 - 11:15	Haltungs- und Bewegungsschulung, Sturztraining	90 Min	Sporthalle TV Steyr	Engl
	11:30 - 15:45	Salto vw. A/Barani A (Sicherstellung)	4H 15 Min	Sporthalle TV Steyr	Engl
	13:15 - 15:45	$\frac{3}{4}$ vw.; $\frac{3}{4}$ rw. (Sicherstellung)	90 Min	Sporthalle TV Steyr	Engl
	15:45 - 16:30	Überprüfung	45 Min	Sporthalle TV Steyr	Engl